

dr Jamie Koufman  
dr Jordan Stern  
Marc Michel Bauer

# Choroba refluksowa

– skuteczna dieta  
w każdym rodzaju refluksu

Refluks żołądkowy, utajniony, GERD,  
zapalenie przełyku i inne



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI:  
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-664-8

Tytuł oryginału: *Dropping Acid: The Reflux Diet Cookbook & Cure*

Copyright © 2010 The Reflux Cookbooks LLC, a division of Katalitix Media  
All rights reserved.

Polish translation copyright © 2020

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dedykowane naszym pacjentom,  
którzy prosili o taką książkę*

„Nie zachorowałem na niestrawność tylko dlatego,  
że połykam słowa”.

– **Winston Churchill**

„Widziałem niewiele osób umierających z głodu,  
ale setki tysięcy z powodu jedzenia”.

– **Benjamin Franklin**

„Jeśli właśnie jesz wyhodowanego przez siebie pomidora,  
trudno myśleć o czymś nieprzyjemnym”.

– **Lewis Grizzard**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana ani przesyłana w żadnej formie ani za pomocą jakichkolwiek środków, elektronicznych lub mechanicznych, w tym kserokopii, nagrywania lub jakiegokolwiek innego systemu przechowywania i wyszukiwania, bez wyrażonej pisemnej zgody dr Jamie Koufman ([www.KoufmanReflux.com](http://www.KoufmanReflux.com)).

### **Oświadczenie i zrzeczenie się odpowiedzialności**

Niniejsza książka ma charakter wyłącznie informacyjny, a nie jest to podręcznik medycyny. Podane wiadomości mają na celu pomóc w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących zdrowia. Nie można jej traktować jako substytutu jakiegokolwiek leczenia zaleconego przez lekarza. Jeśli podejrzewasz, że masz problem zdrowotny, zachęcamy do skorzystania z pomocy lekarskiej. Wszelkie korzystanie z niniejszej książki zależy od czytelnika, ponieważ zawarte w niej porady i strategie mogą nie być odpowiednie w przypadku każdej osoby.

Wzmianki o konkretnych firmach, organizacjach lub organach w niniejszej książce nie oznaczają poparcia ze strony autorów lub wydawcy, ani też nie wzmianki o konkretnych firmach, organizacjach lub organach nie świadczą o tym, że wymienieni zgadzają się z niniejszą książką.

Pomiary kwasowości (pH) żywności i napojów wymienionych w tej książce zostały wykonane przez autorów przy użyciu miernika pH Minilab ISFET (miernik pH Model IQ 128 z czujnikiem krzemowym, Pulse Instruments, Carlsbad, Kalifornia). Miernik pH był kalibrowany przed każdym użyciem i czyszczony między pomiarami, a także zwracano uwagę na to, aby przed wykonaniem następnego pomiaru urządzenie powróciło do neutralnego pH. Niemniej jednak zdajemy sobie sprawę, że może wystąpić błąd próbkowania oraz że każdy konkretny pomiar może wykazywać znaczne odchylenie. Ponadto konkretny artykuł spożywczy może zmieniać znacznie wartości pH z dnia na dzień oraz w zależności od partii i dojrzałości, warunków uprawy, obróbki i przetwarzania.

## Spis treści

Przedmowa .....	11
Przypadkowi szefowie kuchni .....	15
<b>LEKARSTWO</b> .....	19
To, co jesz może cię zjeść .....	21
Skąd mam wiedzieć, czy to na pewno refluks? .....	33
Zachowanie zdrowia: leczenie refluksu .....	41
<b>DIETA</b> .....	49
Pierwsze kroki podczas stosowania diety przeciwrefluksowej ..	51
Najlepsze produkty dla pacjentów z refluksem .....	57
Produkty, które zawsze negatywnie wpływają na refluks .....	65
Unikanie kwaśnej żywności i napojów .....	73
Pyszne niskotłuszczowe gotowanie .....	81

<b>KSIĄŻKA KUCHARSKA</b> .....	85
Śniadania.....	86
Sałatki.....	114
Zupy .....	136
Dania główne (obiad i kolacja).....	152
Przekąski.....	192
Desery.....	204
<b>NAUKA</b> .....	233
Informacje o refluksie w strawnej formie, Jamie A. Koufman, lekarz medycyny.....	235
Przypisy.....	261
Kwasowość (pH) produktów i napojów .....	271
O Autorach .....	277
Podziękowania .....	279

# Przedmowa

Refluks to epidemia, prawdopodobnie nawet nie wiesz, że na niego chorujesz.

Czy często kaszlesz lub chrząkasz po jedzeniu? Czy budzisz się w środku nocy, kaszłąc albo dusząc się? Czy rano miewasz chrypkę lub boli cię gardło? Czy masz wrażenie, że coś utknęło ci w gardle lub masz trudności z przełykaniem? Czy często miewasz katar?

*Refluks to nie tylko niestrawność i zgaga.* Obecnie powszechnie wiadomo o „refluksie utajonym” – określenie stworzone przez doktor Jamie Koufman – gdy możesz doświadczać wielu z powyższych objawów bez niestrawności.

„Krople kwasu” to pierwsza książka potwierdzająca, że refluks występuje w wielu postaciach. Jest to koncepcja, na którą właśnie zwraca uwagę opinia publiczna. Jeśli masz ponad 40 lat, na 50% już masz refluks. Refluks jest jedną z najważniejszych, niezrozumianych i możliwych do uniknięcia chorób występujących w cywilizacji zachodniej. **Szacujemy, że 100 milionów Amerykanów cierpi na refluks, ale wielu z nich nie zdaje sobie z tego sprawy, a także szereg pacjentów otrzymuje nieprawidłową diagnozę.**



Refluks jest bardzo powszechny i liczba zachorowań cały czas się zwiększa. Dlaczego? *Uważamy, że ma to w dużej mierze związek z nadmiarem kwasu w naszej diecie.*

Trzeba zrozumieć, że nie chodzi tu tylko o otyłość i przejadanie się, jak uważa wiele osób. Na refluks coraz częściej chorują osoby szczupłe, wysportowane i... młode. Pokolenie wstecz prawie wszyscy pacjenci z refluksiem przekroczyli 40. i 50. rok życia, a dziś prawdopodobnie mają po 20 i 30 lat. Doktor Jamie Koufman leczyła pacjentkę, która chwilę wcześniej ukończyła Uniwersytet Nowojorski. Marzyła o zostaniu gwiazdą Broadwayu, ale utrzymująca się chrypka przeszkadzała jej w śpiewaniu. Miała zaledwie 21 lat, ale choroba posunęła się już tak daleko, że wymagała operacji. Co jeszcze bardziej niepokojące, wszyscy jej przyjaciele mieli takie same objawy!

Nie jest to pierwsze pokolenie absolwentów szkół wyższych, którzy wychodzą na piwo w sobotnie wieczory, ale na pewno pierwsze, które słono za to płaci.

Nie tylko obserwujemy, że refluks dotyka coraz młodsze osoby, ale też pacjenci mają mniej klasycznych objawów zgagi oraz więcej objawów wymienionych na początku tego rozdziału. Refluks zmienia się i dostosowuje do współczesnych czasów, więc my też musimy.

**Refluks jest skomplikowany.** To sprawia, że niektóre produkty trzeba traktować jak swoich wrogów. Objawy wywoływane przez jedzenie późno w nocy mogą wpływać na sen, a problemy z wysypianiem się pogarszają jakość życia i wpływają na stan zdrowia.

**Refluks jest szkodliwy.** Uważamy, że jest to główna przyczyna raka przełyku i gardła, a także prawdopodobnie innych nowotworów.

Na szczęście, w przypadku wielu osób istnieje lekarstwo. Poznasz je właśnie teraz, czytając tę książkę kucharską, w której dwóch lekarzy podsumowuje wszystko, co wiedzą o refluksie, przy współpracy z kreatywnym szefem kuchni.

*Ale to nie tylko książka kucharska.* Na pewno mamy nadzieję, że przygotujecie smaczne i zdrowe dania francuskiego mistrza kuchni Marc Bauera, wykorzystujące wyniki najnowocześniejszych badań z dziedziny medycyny dotyczących „bezpiecznych” produktów, na które przepisy znajdują się w tej książce, ale zachęcamy również do przeczytania rozdziałów podsumowujących wiadomości o reflukście, w którym wyjaśniamy, jakie konsekwencje ma refluks i jego objawy oraz dlaczego stanowi tak poważne zagrożenie dla zdrowia.

Po części przedstawiamy i wyjaśniamy naukowe informacje, ponieważ zdajemy sobie sprawę, jakie kontrowersje zaczął budzić refluks, w związku z wieloma punktami widzenia wynikającymi z licznych różnych i podzielonych specjalizacji medycznych. Jako eksperci w tej dziedzinie długo i sumiennie pracowaliśmy, aby zapewnić rzetelny i dokładny przegląd najbardziej niezrozumianych kwestii. W rozdziale „To, co jesz może cię zjeść” (strona 21), wyjaśniamy refluks w sposób, który będzie zrozumiały dla każdego. Jeśli interesujesz się nauką, rozdział „Informacje o reflukście w strawnej formie” (strona 235) zawiera bardziej wyczerpujące i potwierdzone dane pochodzące z badań medycznych, w dużej mierze przeprowadzonych przez dr Jamie Koufman, które pomagają wypełnić lukę pomiędzy sposobem, w jaki refluks może rozumieć twój lekarz a tym, jak refluks wpływa na codzienne życie.

Badania cytowane w niniejszej książce zapewniają naukowe potwierdzenie uzasadnionych obaw w zakresie zdrowia, które mają konsumenci, organizacje i przywódcy polityczni, zainteresowani monitorowaniem jakości i bezpieczeństwa naszej żywności. Jeśli zapoznasz się z jednym lub obydwoma rozdziałami poświęconymi nauce, lepiej zrozumiesz, dlaczego i jak przepisy w książce „Krople kwasu” pomogą ci poczuć się dobrze i się uleczyć... nie tylko wtedy, gdy potrzebujesz szybkiego wyleczenia, ale raz na zawsze.

Refluks, rzecz. *re* – powrót + *fluxus* – przepływ

1. med. refluks
2. med. zarzucanie

## **POPULARNE OKREŚLENIA REFLUKSU**

### **Ogólne określenia:**

Refluks żołądkowy  
Refluks żołądkowo-przetykowy  
Niestrawność  
Zgaga

### **Określenia dotyczące refluksu przełyku:**

Choroba refluksowa przełyku (GERD)  
Choroba refluksowa przełyku (GORD)  
Zapalenie przełyku / nadżerki przełyku

### **Określenia dotyczące refluksu gardła:**

Refluks krtaniowo-gardłowy (LPR)  
Choroba refluksowa przełyku  
Pozaprzetykowa choroba refluksowa  
Atypowa choroba refluksowa  
Refluksowe zapalenie krtani  
Refluks utajony

# Nieplanowani szefowie kuchni

Niniejsza książka powstała dzięki przyjaźni i wspólnemu celowi. Jej dwóch autorów to lekarze (specjaliści od uszu, nosa i gardła), a trzeci jest szefem kuchni. Dr Jamie Koufman i Jordan Stern byli wielokrotnie proszeni o napisanie takiej książki przez tych pacjentów z chorobą refluksową, w przypadku których standardowa dwustronicowa broszura nie wystarczyła, aby dowiedzieć się, co można jeść na co dzień. Francuski mistrz kuchni Mark Bauer zainteresował się przekazaniem pacjentom z refluksom swoją wiedzę w dziedzinie pysznego gotowania.

Gdy postanowiliśmy napisać tę książkę, mieliśmy już doświadczenie wynikające z leczenia tysięcy pacjentów cierpiących na refluks. Wiedzieliśmy wszystko o produktach, które zawsze wpływają negatywnie na refluks. Wiedzieliśmy, że niektóre pokarmy powodują refluks poprzez osłabienie mechanizmów obronnych przełyku, co jest równoznaczne z otwarciem pułapki.

Mieliśmy również świadomość, że kwaśne produkty przyczyniają się do objawów refluksu. Stanowi to najnowsze odkrycie, które ma **kluczowe znaczenie dla diety przeciwrefluksowej**.

Tradycyjne podejście do leczenia obejmowało minimalizowanie wpływu kwasu z żołądka. Jednakże z naszych badań i doświadczenia klinicznego wynika, że powinniśmy tak samo myśleć o kwasach pochodzących „z góry”. Stwierdziliśmy, że w przypadku wielu pacjentów z refluksem dieta, która była zbyt zakwaszona, była tak samo szkodliwa, jak chroniczny refluks żołądkowy, to jest kwas przedostający się z żołądka.

W rezultacie książka „Krople kwasu” oferuje nowe pomysły dotyczące zdrowego jedzenia i gotowania. To pierwsza książka dietetyczna, która systematycznie rozwiązuje problem kwasowości diety.

Autorzy omówili wszystkie potrawy, na które przepisy znajdują się w niniejszej książce, przygotowywali je i zjedli. Wierzymy, że nasza współpraca uczciwie odzwierciedla stan wiedzy medycznej i wspólne lata doświadczeń.

Przygotuj się na rozważenie nowych pomysłów. Przykładowo pieczywo pełnoziarniste doskonale sprawdzi się, aby unikać refluksu, a kromka lub dwie to doskonała przekąska. Pamiętaj tylko, że prawie wszystko, co polecamy, może na kogoś źle wpływać. Tak to już jest w świecie refluksu. Owsianka i banany są świetne dla większości pacjentów z refluksem, ale nie dla wszystkich. Czekamy na pytania, sugestie i przepisy; możesz dodawać komentarze itp. na naszym blogu pod adresem [www.refluxcookbookblog.com](http://www.refluxcookbookblog.com).

Od 25 lat niestrudzenie pracowaliśmy nad książką „Krople kwasu”. Dlatego zasady i zalecenia, które tutaj znajdziesz, ewoluowały w wyniku bezpośrednich badań klinicznych i rozwoju medycyny. Do niedawna nikt nie rozumiał, w jaki sposób refluks powoduje objawy i choroby, w wystarczającym stopniu, aby precyzyjnie doradzać pacjentom, co można jeść, a czego nie.

Oczywiście istnieją produkty, których musisz nauczyć się unikać. Żeberka z grilla, frytki i ciasto czekoladowe nigdy nie sprzyjają leczeniu refluksu. Mimo to uznaliśmy, że konwencjonalna dieta

lecząca refluks może być zbyt restrykcyjna i nie chcieliśmy koncentrować się tylko na tym, czego nie możesz jeść, czyli smażonego jedzenia, czekolady, napojów gazowanych. Dlatego podajemy przepisy na potrawy, które możesz jeść. Poczekaj aż spróbujesz naszego łośosia w owsianej panierce!

Książka „Krople kwasu” w odważny sposób łączy w sobie naukę, medycynę i sztukę kulinarną. Skupiamy się na samodzielnym leczeniu refluksu, ale podstawowe zasady mogą przynieść korzyści wielu osobom. Stosując taką dietę, chudniesz oraz stajesz się szczuplejszy i sprawniejszy, ponieważ potrawy mają niską zawartość tłuszczu. W przeszłości wyrażenie „niskotłuszczowy” oznaczało „bez tłuszczu”, ale to prowadzi do przygotowania potraw bez smaku. *Pomysł szefa kuchni Bauera, aby używać smacznych tłuszczów jako dodatków, a nie jako głównych składników, to prawdziwa zmiana paradygmatu w dziedzinie diety leczącej refluks.*

„Krople kwasu” zapewnia zdrowe fundamenty diety, które możesz dalej rozbudowywać. Nasze przepisy są oryginalne, zdrowe i smaczne. Mają sens. Biorąc pod uwagę, że rak przełyku związany z refluksem jest obecnie jednym z najpowszechniejszych nowotworów w USA, ta dieta może uratować ci życie.

# Lekarstwo

# To, co jesz może cię zjeść

Prawie każdy czasami cierpi z powodu refluksu, czyli wstecznego przepływu treści żołądka. Leczenie refluksu zawsze wymaga rozsądku i pomysłowości, a także zwrócenia uwagi na to, co i kiedy jesz. Nie ma jednej uniwersalnej strategii wygrania walki z refluksem.

Poniższy rozdział zawiera informacje naukowe dotyczące refluksu przedstawione w sposób, który pomoże ci zrozumieć, w jaki sposób i dlaczego **dieta przeciwrefluksowa** jest skuteczna. Aby lepiej wszystko zrozumieć, rozdział „Informacje o refluksie w strawnej formie” w dalszej części książki (strona 235) oferuje bardziej pogłębioną analizę stanu wiedzy naukowej i badań w opisywanej dziedzinie, w tym wiele istotnych przykładów z literatury medycznej.

## Rzeczy nie są tym, czym się wydają

Do niedawna refluks kwasowy był stosunkowo słabo znany, nawet wśród lekarzy z pokrewnych dziedzin. Przykładowo lekarz rodzinny lub nawet specjalista mógł zdiagnozować astmę, zapalenie zatok lub alergię, a w rzeczywistości był to refluks. Lekarz mógł też



zalecać środek zobojętniający kwasy dostępny bez recepty. Jednakże prawdziwym winowajcą jest enzym trawienny, czyli *pepsyna*, a nie kwas, więc środek zobojętniający kwasy w przypadku wielu objawów refluksu w niczym nie pomoże. Obecnie nie ma żadnych leków „antypepsynowych”, więc choroba, która dosłownie cię zżera, utrzymuje się.

Dlaczego powinieneś się nad tym zastanowić? *Refluks nie tylko jest nieprzyjemny i powoduje dyskomfort, ale także może być niebezpieczny*. Nieleczony refluks może siać spustoszenie w gardle, drogach oddechowych, płucach i układzie pokarmowym. Może nawet przyczyniać się do rozwoju nowotworów.

Od czasów II wojny światowej amerykańska dieta uległa radykalnym zmianom, których nikt ich nie kontrolował, bowiem brak nadrzędnego organu nadzorującego wszystkie aspekty bezpieczeństwa żywności. To może wyjaśniać, dlaczego refluks i wiele chorób związanych z refluksem coraz częściej występuje w Stanach Zjednoczonych.

Oto, co się stało. W latach 60. i 70. popularność zyskały fast foody i przetworzona żywność, a wiele osób zrezygnowało z domowych posiłków. Ogólnie rzecz biorąc, epidemia otyłości wynika ze wzrostu zawartości tłuszczów nasyconych w naszej diecie. Istnieje też drugie, mniej oczywiste zjawisko: *gotowa żywność stawała się coraz bardziej zakwaszana*, aby zapobiec rozwojowi bakterii i wydłużyć okres przechowywania. Teraz wiele gotowych potraw i napojów jest tak samo kwaśnych jak sam kwas żołądkowy.

*Aż do chwili opracowywania niniejszej książki nikt nie badał negatywnego wpływu zbyt dużej ilości kwasów zawartych w spożywanym przez nas jedzeniu i napojach*. Wszyscy troszczą się o wyrównywanie poziomu naturalnego kwasu w żołądku, a jednak wciąż dostarczamy do niego coraz więcej zakwaszonej żywności i napojów. Oczywiście głównym problemem nie jest kwas żołądkowy.

Określenie „refluks kwasowy” jest mylące, ponieważ to enzym trawienny, czyli *pepsyna*, a nie kwas, przyczynia się do większości problemów. Wątpliwości wynikają z tego, że pepsyna może wykonywać swoje zadania tylko wtedy, gdy kwas znajduje się w jej pobliżu oraz może ją aktywować. Następnie rozkłada białka na mniejsze, łatwiej przyswajalne cząsteczki. Bez kwasu, który wspomaga pepsynę, enzym nie może zadziałać.

Oto haczyk: w pewnym momencie pepsyna nie ustępuje potulnie po strawieniu posiłku. Nadal kręci się wokół, niczym wyrostek szukający zaczepki. Wystarczy trochę kwasu, aby ją pobudzić. Żołądek wytwarza kwas podczas jedzenia posiłku, ale pepsyny nie interesuje, *skąd* pochodzi kwas; może być jakikolwiek. Wszelkie spożywane pokarmy o wysokim poziomie kwasowości na pewno wystarczą do aktywacji pepsyny, a jeśli w pobliżu brak białka do strawienia, pepsyna będzie próbować wszystkiego, czego tylko może, w tym także nabłonka gardła i przełyku. Stare powiedzenie „Jesteś tym, co jesz” można przeformułować w następujący sposób: „Uważaj, co jesz, ponieważ to, co jesz, może cię zjeść”.

Wyobraź sobie, że twój żołądek jest pełen wody morskiej i homarów. Woda morska jest kwaśna, a homary (duże, agresywne i z potężnymi szczypcami) są cząsteczkami pepsyny. Gdy masz refluks, woda morska rozpryskuje się wokół. Część dociera do gardła. Homary unoszą się na fali wody morskiej i przyczepiają do brzegu, niezależnie od tego, gdzie wylądują. Brzeg to delikatna tkanka i błony wyściełające gardło, krtań (aparat głosowy), przełyk i płuca.

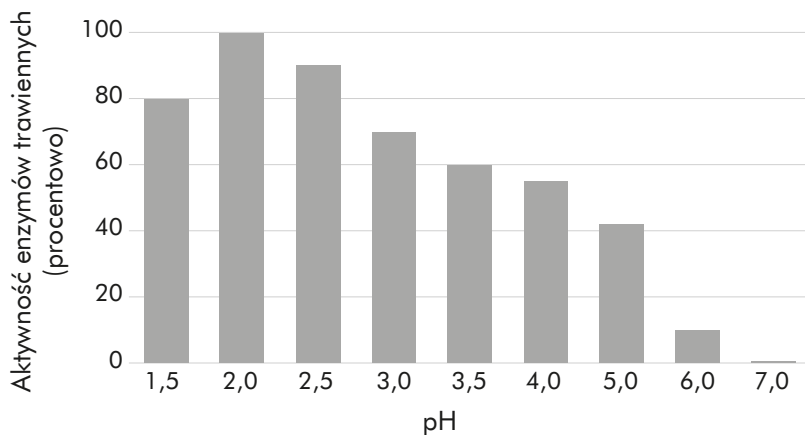
Homary trzymają się szczypcami. Tak naprawdę nie ma znaczenia, czy woda morska, której potrzebują do przetrwania, rozpryskuje się od dołu, czy od góry. Dla homarów to po prostu wspaniały, odświeżający rozbryzg. Gdy cząsteczka pepsyny zwiąże się, np. z gardłem, *każde* źródło kwasu w diecie: napój gazowany, salsa czy truskawki, może ją reaktywować.

Skala pH, używana do pomiaru kwasowości, może wydawać się nieco sprzeczna z intuicją. pH 7 oznacza obojętność, pH 1 wysoki poziom kwasowości, a substancje żrące, takie jak wybielacz, mają wartość pH 8-14. Na przykład woda destylowana i w większości przypadków woda z kranu ma pH 7 (obojętne), ale ocet ma pH 2,9, a sok z cytryny pH 2,7 i są kwaśne. Prawidłowy zakres pH kwasu żołądkowego wynosi 1-4. Należy również pamiętać, że skala pH jest skalą logarytmiczną, więc pH 4 jest dziesięć razy bardziej kwaśne niż pH 5, a pH 4,8 jest dwukrotnie kwaśniejsze niż 5,0. Właśnie dlatego zwykłe rozcieńczenie kwaśnych napojów nie powoduje, że stają się one obojętne.

Podejrzewamy, że książka „Krople kwasu” nie zyska popularności wśród federalnych organów regulacyjnych ani Kongresu, który je finansuje. Tak samo wśród niektórych firm, które produkują przetworzoną żywność i napoje, **ponieważ wiele popularnych produktów jest tak samo kwaśnych jak kwas żołądkowy i tak samo potencjalnie szkodliwych.** Zakwaszenie przetworzonej żywności i napojów przedłuża ich trwałość i spowalnia rozwój bakterii, co jest ogólnie dobrym zjawiskiem. Jednakże jest również prawdopodobne, że to zakwaszenie naszej żywności jest jednym z powodów zbliżania się poziomu zachorowalności na refluks do rozmiarów epidemii.

Ta książka może również zirytować niektórych przedstawicieli medycyny konwencjonalnej. W końcu różne specjalizacje medycyny mają inną perspektywę. Sądzymy jednak, że dominujący model kliniczny choroby refluksu jest tak samo błędny, jak starożytnie przekonanie, że Ziemia jest płaska.

Po pierwsze, bardzo wiele osób nie rozumie, jak działa pepsyna. Rzesza lekarzy błędnie przyjmuje, że pepsyna jest aktywna tylko poniżej pH 4. Nie można bardziej się mylić. Pepsyna, czyli nasz homar, może być nadal w pewnym stopniu aktywna aż do pH 6.



Zgodnie ze przestarzałą wiedzą, pepsyna nie jest aktywna powyżej pH 4, ale powyższy wykres potwierdza, że te dane są nieprawidłowe. (Źródło: Johnston N. i in. „Activity/stability of human pepsin: Implications for reflux-attributed laryngeal disease”, *Laryngoscope* 117:1036-9, 2007).

Pepsyna wyrządza największe szkody przy pH 2 (aktywność 100%), ale nadal może być szkodliwa przy pH 6 (aktywność 10%). Z powyższych danych dotyczących aktywacji pepsyny można wysnuć wnioski istotne w odniesieniu do refluksu. Białka mogą zostać w pewnym stopniu strawione, co oznacza uszkodzenia tkanki, *gdy obecny jest jakikolwiek kwas* (gdybyś się nad tym zastanawiał, Coca-Cola ma pH 2,8).

Gdy pepsyna wiąże się z tkanką, to połączenie na długo pozostaje stabilne. Powinno się teraz zadać pytanie nie o to, czy jest aktywna, ale jak. Wszystkie popularne i drogie leki przeciwdziałające refluksovi *nie zmieniają* działania kwasu, tylko nieco *zmniejszają* jego

poziom. W reklamach telewizyjnych można zobaczyć, jak niewielkie pompy kwasu w żołądku poddają się na widok potężnej fioletowej pigułki, ale tak naprawdę nie się nie dzieje. Nawet po zażyciu najsilniejszych leków przeciwrefluksowych, inhibitorów pompy protonowej (na przykład Prilosec, Protonix, Nexium), w żołądku nadal znajduje się znaczna ilość kwasu. Około 10% pacjentów, którzy stosują inhibitory pompy protonowej, nie reaguje na leczenie, a kolejne 15-20% cierpi z powodu takich skutków ubocznych jak nudności, gazy, wzdęcia, biegunka i bóle brzucha. Wydaje się, że długotrwałe stosowanie PPI (przez kilka lat) zwiększa ryzyko zachorowania na raka przełyku.

Nadal nie opracowano uniwersalnego, skutecznego leku przeciwrefluksowego. Najlepsze leki, które mamy, są stosunkowo dobre, co oznacza, że są skuteczne tylko w przypadku około dwóch trzecich pacjentów, którzy ich potrzebują.

Teraz prawdopodobnie zastanawiasz się: „dlaczego nie zapomnieć o kwasie i po prostu leczyć pepsynę?”

Nie ma jeszcze skutecznego leku przeciwpepsynowego. **To, czego do tej pory brakowało, aby rozwiązać równanie i skutecznie leczyć to zrozumienia ogromnego wpływu kwasów pochodzących z diety.** Aby naprawić tę lukę, przedstawiamy podsumowanie sposobu, w jaki refluks powoduje problemy u pacjentów:

- Kwas i pepsyna współdziałają, powodując objawy i choroby związane z refluksiem;
- Żaden z dostępnych leków przeciwrefluksowych nie powoduje całkowitego zniwelowania działania kwasu;
- Gdy pepsyna zwiąże się z ludzką tkanką, może przyczyniać się do rozwoju chorób;
- Kwasy pochodzące z diety mogą aktywować pepsynę, która już znajduje się w tkance lub na niej;
- Tkanka objęta refluksiem wymaga czasu, aby powrócić do zdrowia.

## Dlaczego mój lekarz nic o tym nie wie?

Pacjenci często pytają nas: „Dlaczego mój lekarz nic o tym nie wie?” Po części odpowiedzią jest fakt daleko idącej specjalizacji lekarzy. Wiele objawów refluksu (chrypka, uczucie dławienia w gardle, katar, przewlekły ból gardła, kaszel, ból w klatce piersiowej) znajduje się na skrzyżowaniu różnych specjalizacji i ma charakter niespecyficzny. Prawidłową diagnozę często zastępują inne, w tym infekcje górnych dróg oddechowych, alergie i zapalenie zatok.

Przykładowo pacjenci z przewlekłym kaszlem wynikającym z refluksu powszechnie nie otrzymują od lekarzy odpowiedniej diagnozy i leczenia.

Można znaleźć kompetentnego specjalistę dopiero po przeszukaniu Internetu i odnalezieniu informacji o „refluksie utajonym”, określanym również jako *refluks krtaniowo-gardłowy* (LPR). Sfrustrowani pacjenci mogą poczuć ulgę dopiero po wielu rozczarowaniach spowodowanych wizytami u otolaryngologów, alergologów, specjalistów w dziedzinie immunologii, gastroenterologii oraz chorób płuc i chorób wewnętrznych.

**Pamiętaj, że refluks utajony jest podstępny i trudny do zdiagnozowania ze względu na to, że pacjenci, którzy na niego cierpią, NIE mają zgagi i niestrawności.** Dla większości osób (i ich lekarzy) refluks i zgaga są synonimami, więc łatwo im przeoczyć rozwiązanie problemu.

Refluks utajony ma wiele wspólnego z innymi stosunkowo nowymi medycznymi odkryciami, które początkowo były niezrozumiane. Jednak teraz nadszedł czas, aby naprawdę zająć się refluksem utajonym. To najważniejsza choroba dróg oddechowych, która przyczynia się do rozwoju wielu schorzeń uszu, nosa, gardła, płuc i przełyku, w tym do rozwoju nowotworów. **Obecnie związany z refluksem rak przełyku (najczęściej dotykający białych mężczyzn) jest**

### **Przypadek dr Koufman**

Specjalista w dziedzinie zaburzeń oddychania, którego leczyłam w Karolinie Północnej, był dużym mężczyzną: 193 cm wzrostu, 127 kg. Nawet jego głos robił wrażenie, ale zawsze rano miał chrypkę. W wieku 38 lat dbał o utrzymanie wagi, jedząc prawie codziennie ulubioną owsiankę i ćwierć kilo boczku na śniadanie, a potem smażonego kurczaka. Stołował się głównie w czterech dużych sieciach fast foodów z kurczakami: K&W Cafeteria, KFC, Church's i Popeye's. Nie możesz ważyć 127, jeśli jesz jak ptaszek.

Pomogłam mu, ale to bardzo smutna opowieść. Wyjechał z Kalifornii, aby zostać specjalistą w dziedzinie zaburzeń układu oddechowego po tym, jak jego obiecująca kariera śpiewaka operowego nagle się zakończyła. Zniszczyło ją coś tak prostego (i tak skomplikowanego) jak refluks. Nie wiedział, na czym polega jego problem z chrypką i nigdy nie otrzymał prawidłowej diagnozy, więc porzucił muzykę, którą kochał.

Namówiłam go do zaprzestania nocnego ucztowania i rezygnacji ze smażonych potraw oraz wysłałam na siłownię. Poranna chrypka ustąpiła, a jego waga spadła do 98 kg. Powrócił do śpiewu, ale było już za późno na prawdziwą karierę w operze.

Nawiasem mówiąc, nie powinieneś budzić się z chrypką. To nie jest naturalne! Ogólnie rzecz biorąc, problemy z głosem nasilają się w ciągu dnia, więc jeśli rozpoczniesz poranek z chrypką lub bólem gardła, prawdopodobnie oznacza to, że w nocy występuje refluks.

**jednym z najpowszechniejszych nowotworów w Stanach Zjednoczonych.** Ponadto badania nad biologią komórkową w zakresie refluksu wykazały, że rak krtani i refluks wykazują podobne profile uszkodzeń komórek.

*My, autorzy, uważamy, że refluks może być jednym z najważniejszych czynników ryzyka rozwoju raka przełyku i krtani.*

### **ELEMENTY DIETY PRZECIWREFLUKSOWEJ**

1. Rozpocznij od dwóch tygodni stosowania bardzo ścisłej, bezkwasowej diety (etap wdrażania diety przeciwrefluksowej) (zob. „Pierwsze kroki na diecie przeciwrefluksowej”, strona 51).
2. W trzecim tygodniu przejdź do etapu „utrzymania” diety, wybierając produkty i napoje z list „dobrych” i „złych” produktów na stronach 74-80.
3. Jedz częściej, ale mniejsze porcje, a nie duże i rzadko.
4. Nie jedz niczego na trzy godziny przed snem.

## Zasady diety przeciwrefluksowej

Jak się okazuje, informacje o kwasie i pepsynie (głównym enzymie trawiennym żołądka) stanowią ważny argument na poparcie tezy o konieczności przyjęcia nowego podejścia do leczenia refluksu.

Po pierwsze, jak można się domyślać, zalecamy ograniczenie spożycia kwaśnych potraw i napojów, które opisujemy i wymienimy w dalszej części książki.



Po drugie, istnieją produkty, które powodują refluks w zupełnie inny sposób niż opisany w analogii z homarami w wodzie morskiej. Te produkty rozluźniają zwieracz żołądka, który zwykle powstrzymuje pokarm przed przemieszczaniem się w górę (refluksem). Ten zwieracz jest nazywany *dolnym zwieraczem przełyku* (LES) i może tymczasowo rozluźnić się lub rozprężyć pod wpływem produktów o określonym składzie chemicznym, takich jak czekolada, kofeina, alkohol i wiele wysokotłuszczowych przysmaków, od smażonych potraw po tłuste mięso.

Po trzecie, istnieją produkty, które zwiększają ciśnienie w żołądku, co powoduje przepływ wsteczny, przedostający się przez LES. Ta grupa produktów spożywczych i napojów obejmuje wszystko, co rozszerza się w żołądku, jak napoje gazowane (piwo i inne napoje).

Zgodnie z projektem **dieta przeciwrefluksowa** ma dwa etapy: (1) *wdrażenie (start)* i (2) *utrzymanie*. Przez pierwsze dwa tygodnie zalecamy bardzo rygorystyczną dietę. Ten początkowy okres rozruchu nazywamy *etapem wdrażania* albo „*detoksykacją z pepsyny*”. Chodzi o to, aby nabłonek wyściełający gardło, przełyk itp. miał szansę się zagoić.

Potem następuje *etap podtrzymania*, który jest mniej restrykcyjny i można go stosować przez całe życie.

Jeszcze ostatnia uwaga dla wszystkich pacjentów, u których niedawno zdiagnozowano refluks: może minąć rok lub dłużej, zanim zrozumie się wszystkie zmienne, które wpływają na refluks pozytywnie lub negatywnie. Spróbuj uzbroić się w cierpliwość. Refluks na ogół nie występuje zawsze, więc będziesz miał dużo czasu na eksperymentowanie. Musisz jednak zmienić sposób myślenia. Od-tąd zawsze musisz skupić się na tym, co i kiedy jesz. Pożegnaj się z bezmyślnym podjadaniem!

Książka „Krople kwasu” ma na celu wsparcie osób cierpiących z powodu refluksu, ale nie można jej traktować jako zamiennika

leczenia u specjalisty. Oczywiście, nie ma wątpliwości, że w przypadku wielu osób z refluksem kluczem do skutecznego leczenia jest zmiana diety i stylu życia. Oto kilka innych kroków, które możesz przedsięwziąć, aby ograniczyć refluks i odczuć ulgę:

- Jeśli palisz papierosy, rzuć. Palenie przyczynia się do refluksu;
- Nie noś zbyt obcisłej odzieży, zwłaszcza spodni, gorsetów, staników i pasków;
- Unikaj aktywności fizycznej bezpośrednio po jedzeniu (zwłaszcza ćwiczeń siłowych, biegania i jogi);
- Nie kładź się bezpośrednio po jedzeniu i nie jedz w ciągu trzech do czterech godzin przed snem. Jedzenie późnym wieczorem jest najważniejszym czynnikiem ryzyka refluksu.
- Jeśli refluks pojawia się w nocy, to znaczy, jeśli rano masz chrypkę, boli cię gardło lub kaszlesz, staraj się spać na podwyższonej poduszce.

### **Przypadek dr Koufman**

*Pewien pacjent przyleciał aż z Japonii, tak bardzo chciał się ze mną zobaczyć. Miał 60 lat, a przez lata jego kariera wokalna na przemian rozwijała się i zatrzymywała z powodu przewlekłego kaszlu. Gdy na początku badałam jego krtań, zaobserwowałam, że oprócz refluksu miał zapalenie krtani wywołane przez Candida, czyli grzyby, które pokrywały przetyk i krtań.*

*Miał poważne problemy. Nie mógł występować. Leczyłam go z powodu grzybicy i refluksu, ale gdy dowiedziałam się, że pacjent nie je prawie nic oprócz wiśni, zaleciłam mu również dietę przeciwrefluksową. Dziś znów prowadzi mistrzowskie klasy śpiewu i po raz pierwszy od 35 lat przestał kaszleć.*

Przepisy w książce zostały specjalnie opracowane, aby stanowić miłą widzianą odmianę od dawniej zalecanych potraw bez smaku i jako podstawa zdrowej, zrównoważonej diety. Profil żywieniowy **diety przeciwrefluksowej** rozwija zasady diety „zdrowego serca”, dlatego bez problemu polecamy tę dietę wszystkim. Jeśli na przykład mieszkasz z kimś, kto ma refluks, możesz zacząć wspólnie gotować i jeść zgodnie z zasadami diety leczącej refluks.